

# آسان طریقے...

## پھلوں اور سبزیوں کو اسٹور کرنے کے لیے

صحیح سے اسٹور کردہ پھل اور سبزیاں طویل وقت تک تازہ رہتی ہیں، ذائقہ بہتر رہتا ہے، غذائی اجزا برقرار رہتے ہیں اور غذا کی بربادی کم ہونے سے آپ کے پیسے کی بچت ہوتی ہے۔

### ٹھنڈی، تاریک اور خشک جگہ: 1 سے 3 مہینے



لہسن  
پیاز  
عسقلان

آلو  
شکر قند  
ونٹر اسکویش



### کاونٹر: 3 سے 10 دن (پک جانے پر ریفریجریٹر میں رکھ دیں)



چیری  
خربوزے  
ناشپاتی  
ٹماٹر

سیب  
انگور  
آڑو  
آلو بخارے



### ریفریجریٹر: 3 سے 14 دن



چقندر  
بند گوہی  
پت رسیلی\*  
کھیرے  
لوبیا  
لیکس  
مٹر  
سمر اسکویش

بیریاں  
برسلز اسپراؤٹس  
پھول گوہی  
مکئی  
بری پیاز  
پتے دار ساگ\*  
اوکرا  
مولی

موصلی سفید\*  
شاخ گوہی  
گاجر  
بری مرچ  
ایگ پلانٹ  
نباتات\*  
مشروم  
مرچیں  
زکینی

\*پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔  
صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے کھانسی تغذیاتی پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعلیٰ فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کو نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔